

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ครั้งนี้ เพื่อศึกษากลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่เป็่่นนักกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 75 คน และกีฬาประเภททีม จำนวน 25 คน ที่ตอบการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย ในประเด็นของการจัดการกับความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผลการวิจัยได้นำเสนอในรายละเอียดซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขัน โดยจัดกลุ่มจำแนกประเภทกีฬาตามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาทีมชาติไทย ตามเพศและประเภทกีฬา

สำหรับการนำเสนอครั้งนี้ มีสัญลักษณ์ที่ใช้ในทางสถิติที่ควรทราบคือ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

n แทน ผลรวมของจำนวนการตอบทั้งหมด

f แทน ความถี่ของการใช้กลยุทธ์

χ^2 แทน ไค-สแควร์

df แทน องศาอิสระ $(r-1)(c-1)$

Sig แทน ระดับความสำคัญทางสถิติ

$*$ แทน มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

Monte Carlo Sig. แทน มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้วิธีการสร้างกลุ่มตัวอย่าง

จำลองโดยใช้วิธีของ Monte Carlo

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 100 คนพอดี การนำเสนอข้อมูลในส่วนของจำนวน และร้อยละจึงเป็นจำนวนเดียวกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จากการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพศชาย 57 คน เพศหญิง 43 คน อายุอยู่ในระหว่าง 21-40 ปี มากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 70 จำนวนน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1 ส่วนระดับการศึกษามากที่สุด อยู่ในช่วงกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี หรือคิดเป็นร้อยละ 35 โดยผู้ศึกษาระดับปริญญาโท น้อยที่สุดร้อยละ 4 ส่วนศาสนาที่นักกีฬานับถือมากที่สุด ได้แก่ ศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 92 ขณะที่ศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลาม มีเพียงร้อยละ 4 เท่ากัน ส่วนจำนวนของนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามประเภทกีฬา เป็นนักกีฬาประเภทบุคคล คิดเป็นร้อยละ 75 และนักกีฬาประเภททีม คิดเป็นร้อยละ 25 ขณะที่ระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนทีมชาติไทยมานานระหว่าง 1-3 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37 ส่วนประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติ มี 10 ครั้งขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38 (ตาราง 2)

ตารางที่ 2 ข้อมูลสภาพทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	จำนวนและร้อยละ
1. เพศ	
ชาย	57
หญิง	43
2. อายุ	
ต่ำกว่า 20 ปี	23
21 – 40 ปี	70
41 – 60 ปี	6
60 ปี ขึ้นไป	1
3. ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	7
มัธยมศึกษา	18
กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี	35
จบปริญญาตรี	31
ปริญญาโท	4
อื่นๆ	5
4. ศาสนา	
พุทธ	92
คริสต์	4
อิสลาม	4

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวนและร้อยละ
5. ประเภทกีฬา	
ประเภทบุคคล	75
ประเภททีม	25
6. ระยะเวลาที่เป็นตัวแทนทีมชาติไทย	
1-3 ปี	37
4-6 ปี	30
7-9 ปี	17
10 ปี ขึ้นไป	16
7. ประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติ	
1-3 ครั้ง	27
4-6 ครั้ง	28
7-9 ครั้ง	7
10 ครั้ง ขึ้นไป	38
จำนวนนักกีฬาทั้งหมด	100 คน

ส่วนที่ 2 กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่ใช้ระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
โดยจัดกลุ่มจำแนกประเภทกีฬา ตามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่ใช้ระหว่างการฝึกซ้อม นักกีฬาทีมชาติจำนวน 100 คน (ชาย 57 คน หญิง 43 คน) ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ในประเด็นหลัก 7 ประเด็น เช่นเดียวกับการศึกษาของนักกีฬาทีมชาติเกาหลีใต้ (Park, 2000) โดยแต่ละคนใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด หลายกลยุทธ์ร่วมกันเฉลี่ย 5.16 กลยุทธ์ จำนวนคำตอบทั้งหมด ($n = 516$ กลยุทธ์) โดยใช้วิธีด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจมากที่สุด (ร้อยละ 27.33) ตามด้วยการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 24.03) และกลยุทธ์ที่นักกีฬาทีมชาติใช้ในอันดับที่ 3 คือ การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 15.31) ส่วนกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่ถูกนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดน้อยที่สุด คือ ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (ร้อยละ 0.97) (ตาราง 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด
ในระหว่างการฝึกซ้อม

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	จำนวนคนที่ใช้ กลยุทธ์	ความถี่ของ การใช้กลยุทธ์	ร้อยละ (n = 516)
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	64	124	24.03
1.1 จินตภาพ	28	28	5.43
1.2 การรวบรวมสมาธิ	29	29	5.62
1.3 พุดกระตุ้นตัวเอง	16	16	3.10
1.4 พุดดีกับตัวเอง	17	17	3.29
1.5 ตั้งเป้าหมาย	24	24	4.65
1.6 คิดในแง่บวก	10	10	1.94
2. ยุทธวิธีการฝึก/ แทกติก เทคนิค	38	50	9.69
2.1 การฝึกซ้อมอย่างหนัก	16	16	3.10
2.2 กลอุบาย เทคนิค แทกติก	3	3	0.58
2.3 สังเกตเกม วิเคราะห์เกมของคู่ต่อสู้	8	8	1.55
2.4 ศึกษาจาก วิดีโอ	23	23	4.46
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	81	141	27.33
3.1 การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	9	9	1.74
3.2 การอบอุ่นร่างกาย นวด เขยี่ยัดกล้ามเนื้อ	67	67	12.98
3.3 การนอนหลับ	10	10	1.94
3.4 การหายใจเข้ายาวๆ	21	21	4.07
3.5 การเปลี่ยนแปลงความคิด	3	3	0.58
3.6 คำพุดสร้างสรรค์เกม	12	12	2.33
3.7 คำพุดฮึกเหิม หรือตะโกน	6	6	1.16
3.8 ความมั่นใจในตัวเอง	13	13	2.52
4. กิจกรรมนันทนาการ	57	73	14.15
4.1 ฟังเพลง	45	45	8.72
4.2 ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์	20	20	3.88
4.3 ไปเที่ยวสถานที่ต่างๆ หรือทำกิจกรรมอื่น	8	8	1.55

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	จำนวนคนที่ใช้ กลยุทธ์	ความถี่ของ การใช้กลยุทธ์	ร้อยละ ($n = 516$)
5. การสนับสนุนทางสังคม	62	79	15.31
5.1 โค้ช	16	16	3.10
5.2 ครอบครัว	16	16	3.10
5.3 เพื่อน คู่รัก	47	47	9.11
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	5	5	0.97
6.1 วิธีบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์	0	0	0.00
6.2 สวดมนต์ขอพร อ้อนวอนพระเจ้า การละหมาด	2	2	0.39
6.3 สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือแรงเสริมกำลังใจ	3	3	0.58
7. การใช้สารอื่น ๆ	33	44	8.53
7.1 กาแฟ	8	8	1.55
7.2 แอลกอฮอล์	15	15	2.91
7.3 บุหรี่	11	11	2.13
7.4 สารอื่น ๆ เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เกลือแร่ ฯลฯ	10	10	1.94
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ($N = 100$)	จำนวนคำตอบทั้งหมด ($n=516$)		
เฉลี่ยจำนวนกลยุทธ์ที่นักกีฬาใช้ 5.16 กลยุทธ์			

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่ใช้ในช่วงการแข่งขัน จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ระหว่างการแข่งขัน มีลักษณะคล้ายกับในช่วงระหว่างการฝึกซ้อม แต่ว่าลำดับของการใช้กลยุทธ์มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ กลยุทธ์ที่ใช้มากที่สุด ยังคงเป็นการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 30.33) และกลยุทธ์ที่ใช้ในลำดับที่ 2 คือ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 27.01) เช่นเดียวกัน สำหรับกลยุทธ์ที่ใช้เป็นอันดับที่ 3 พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเป็นด้านยุทธวิธีการฝึก/แทกติก เทคนิค (ร้อยละ 14.47) นอกจากนี้กลยุทธ์ที่ใช้น้อยที่สุดก็ต่างกันไปจากการฝึกซ้อม มีการใช้กลยุทธ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการน้อยที่สุด (ร้อยละ 5.36) (ตาราง 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด
ในระหว่างการแข่งขัน

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	จำนวนคนที่ใช้ กลยุทธ์	ความถี่ของ การใช้กลยุทธ์	ร้อยละ (n = 933)
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	91	252	27.01
1.1 จินตภาพ	37	37	3.97
1.2 การรวบรวมสมาธิ	58	58	6.22
1.3 พุดกระตื้นตัวเอง	48	48	5.14
1.4 พุดคึกกับตัวเอง	46	46	4.93
1.5 ตั้งเป้าหมาย	39	39	4.18
1.6 คิดในแง่บวก	24	24	2.57
2. ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก เทคนิค	79	135	14.47
2.1 การฝึกซ้อมอย่างหนัก	44	44	4.72
2.2 กลอุบาย เทคนิค แทกติก	37	37	3.97
2.3 สังเกตเกม วิเคราะห์เกมของคู่ต่อสู้	44	44	4.72
2.4 ศึกษาจาก วิดีโอ	10	10	1.07
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	97	283	30.33
3.1 การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1	1	0.11
3.2 การอบอุ่นร่างกาย นวด เพื่อยืดกล้ามเนื้อ	68	68	7.29
3.3 การนอนหลับ	6	6	0.64
3.4 การหายใจเข้ายาวๆ	76	76	8.15
3.5 การเปลี่ยนแปลงความคิด	13	13	1.39
3.6 คำพูดสร้างสรรค์เกม	38	38	4.07
3.7 คำพูดฮึกเหิม หรือตะโกน	28	28	3.00
3.8 ความมั่นใจในตัวเอง	53	53	5.68
4. กิจกรรมนันทนาการ	42	50	5.36
4.1 ฟังเพลง	36	36	3.86
4.2 ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์	10	10	1.07
4.3 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือทำกิจกรรมอื่น	4	4	0.43

ตารางที่ 4 (ต่อ)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	จำนวนคนที่ใช้ กลยุทธ์	ความถี่ของ การใช้กลยุทธ์	ร้อยละ (n= 933)
5. การสนับสนุนทางสังคม	65	83	8.90
5.1 โค้ช	19	19	2.04
5.2 ครอบครัว	14	14	1.50
5.3 เพื่อน คู่รัก	50	50	5.36
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	49	71	7.61
6.1 วิถีแบบานสังคคีสิทธิ์	24	24	2.57
6.2 สวดมนต์ขอพร อ้อนวอนพระเจ้า การละหมาด	25	25	2.68
6.3 สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือแรงเสริมกำลังใจ	22	22	2.36
7. การใช้สารอื่นๆ	50	59	6.32
7.1 กาแฟ	8	8	0.86
7.2 แอลกอฮอล์	7	7	0.75
7.3 บุหรี่	6	6	0.64
7.4 สารอื่น ๆ เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง กลี้อแร่ ฯลฯ	38	38	4.07
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (N = 100 คน)	จำนวนคำตอบทั้งหมด (n = 933)		
เฉลี่ยจำนวนกลยุทธ์ที่นักกีฬาใช้ 9.33 กลยุทธ์			

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ของนักกีฬาชายและหญิง ที่ใช้ในช่วงการฝึกซ้อม จากความต้องการที่จะทราบว่านักกีฬาทีมชาติไทยเพศชายและหญิง มีกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดเป็นอย่างไร จึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลแยกตามเพศ ซึ่งจากจำนวนนักกีฬาชาย 57 คน และนักกีฬาหญิง 43 คน พบว่า นักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ดังนี้ นักกีฬาชายใช้วิธีการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ เป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 80.70) ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 64.91) และการใช้กิจกรรมนันทนาการ (ร้อยละ 56.14) โดยใช้ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนาเป็นลำดับสุดท้าย (ร้อยละ 5.26) ส่วนในกลุ่มของนักกีฬาหญิง พบว่า วิธีการจัดการความเครียดของตัวเอง มีลำดับแตกต่างไปจากนักกีฬาชายบางอย่าง อย่างไรก็ตามกลยุทธ์ที่ใช้มากที่สุด ยังคงเป็นวิธีการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 81.40) ตามด้วยการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 74.42) และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 62.79) และลำดับสุดท้ายยังคงเป็นความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (ร้อยละ 4.65) (ตาราง 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศในระหว่างการฝึกซ้อม

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	เพศชาย (57 คน)		เพศหญิง (43 คน)		ค่าตอบเพศชาย (n=274)		ค่าตอบเพศหญิง (n=242)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	37	64.91	27	62.79	57	20.80	67	27.69
1.1 จินตภาพ	15	26.32	13	30.23	15	5.47	13	5.37
1.2 การรวบรวมสมาธิ	13	22.81	16	37.21	13	4.74	16	6.61
1.3 พูดยืนยันตัวเอง	3	5.26	13	30.23	3	1.09	13	5.37
1.4 พูดยืนยันตัวเอง	7	12.28	10	23.26	7	2.55	10	4.13
1.5 ตั้งเป้าหมาย	12	21.05	12	27.91	12	4.38	12	4.96
1.6 คิดในแง่บวก	7	12.28	3	6.98	7	2.55	3	1.24
2. ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก เทคนิค	23	40.35	15	34.88	29	10.58	21	8.68
2.1 การฝึกซ้อมอย่างหนัก	9	15.79	7	16.28	9	3.28	7	2.89
2.2 กลอุบาย เทคนิค แทกติก	2	3.51	1	2.33	2	0.73	1	0.41
2.3 สังเกตเกม วิเคราะห์เกมของคู่ต่อสู้	5	8.77	3	6.98	5	1.82	3	1.41
2.4 ศึกษาจาก วิดีโอ	13	22.81	10	23.26	13	4.74	10	4.13
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	46	80.70	35	81.40	72	26.28	69	28.51
3.1 การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	7	12.28	2	4.65	7	2.55	2	0.83
3.2 การอบอุ่นร่างกาย นวด เหยียดยืดกล้ามเนื้อ	37	64.91	30	69.77	37	13.50	30	12.40
3.3 การนอนหลับ	4	7.02	6	13.95	4	1.46	6	2.48
3.4 การหายใจเข้ายาวๆ	11	19.30	10	23.26	11	4.01	10	4.13
3.5 การเปลี่ยนแปลงความคิด	1	1.75	2	4.65	1	0.36	2	0.83
3.6 คำพูดสร้างสรรค์เกม	2	3.51	10	23.26	2	0.73	10	4.13
3.7 คำพูดฮึกเหิม หรือตะโกน	1	1.75	5	11.63	1	0.36	5	2.07
3.8 ความมั่นใจในตัวเอง	9	15.79	4	9.30	9	3.28	4	1.65
4. กิจกรรมนันทนาการ	32	56.14	25	58.14	41	14.96	32	13.22
4.1 ฟังเพลง	25	43.86	20	46.51	25	9.12	20	8.26
4.2 ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์	13	22.81	7	16.28	13	4.74	7	2.89
4.3 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือ ทำกิจกรรมอื่น ๆ	3	5.26	5	11.63	3	1.09	5	2.07

ตารางที่ 5 (ต่อ)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	เพศชาย (57 คน)		เพศหญิง (43 คน)		คำตอบเพศชาย (n=274)		คำตอบเพศหญิง (n=242)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. การสนับสนุนทางสังคม	30	52.63	32	74.42	39	14.23	40	16.53
5.1 โค้ช	11	19.30	5	11.63	11	4.01	5	2.07
5.2 ครอบครัว	8	14.04	8	18.60	8	2.92	8	3.31
5.3 เพื่อน คู่รัก	20	35.09	27	62.79	20	7.30	27	11.16
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	3	5.26	2	4.65	3	1.09	2	0.83
6.1 วิถีบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
6.2 สวดมนต์ขอพร อ้อนวอนพระเจ้า								
การละหมาด	2	3.51	0	0.00	2	0.73	0	0.00
6.3 สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือ								
แรงเสริมกำลังใจ	1	1.75	2	4.65	1	0.36	2	0.83
7. การใช้สารอื่นๆ	24	42.11	9	20.93	33	12.04	11	4.55
7.1 กาแฟ	6	10.53	2	4.65	6	2.19	2	0.83
7.2 แอลกอฮอล์	12	21.05	3	6.98	12	4.38	3	1.24
7.3 บุหรี่	10	17.54	1	2.33	10	3.65	1	0.41
7.4 สารอื่น ๆ เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง								
เกลือแร่ น้ำหวาน ฯลฯ	5	8.77	5	11.63	5	1.82	5	2.07
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (N=100)				จำนวนความถี่คำตอบทั้งหมด (n=516)				

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศ ที่ใช้ในช่วงการแข่งขัน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ในช่วงแข่งขันของนักกีฬาทีมชาติไทย นักกีฬาเพศชายและเพศหญิง มีลำดับการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่เหมือนกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้ คือ ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ มีจำนวนมากที่สุด โดยเป็นนักกีฬาชาย ร้อยละ 94.74 นักกีฬาหญิง ร้อยละ 100 ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาชาย ร้อยละ 87.72 นักกีฬาหญิง ร้อยละ 95.35 และกลยุทธ์ที่นักกีฬาทีมชาติไทยใช้อันดับที่ 3 คือ ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก นักกีฬาชาย ร้อยละ 78.95 นักกีฬาหญิง ร้อยละ 79.07 และกิจกรรมนันทนาการใช้น้อยที่สุด นักกีฬาชาย ร้อยละ 40.35 ส่วนนักกีฬาหญิง ร้อยละ 44.19 (ตาราง 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศ ในระหว่างการแข่งขัน

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	เพศชาย (57 คน)		เพศหญิง (43 คน)		คำตอบเพศชาย (n=513)		คำตอบเพศหญิง (n=420)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	50	87.72	41	95.35	133	25.93	119	28.33
1.1 จินตภาพ	21	36.84	16	37.21	21	4.09	16	3.81
1.2 การรวบรวมสมาธิ	31	54.39	27	62.79	31	6.04	27	6.43
1.3 พุดกระตุ้นตัวเอง	18	31.58	30	69.77	18	3.51	30	7.14
1.4 พุดคึกกับตัวเอง	24	42.11	22	51.16	24	4.68	22	5.24
1.5 ตั้งเป้าหมาย	24	42.11	15	34.88	24	4.68	15	3.57
1.6 คิดในแง่บวก	15	26.32	9	20.93	15	2.92	9	2.14
2. ยุทธวิธีการฝึก/ แทกติก เทคนิค	45	78.95	34	79.07	73	14.23	62	14.76
2.1 การฝึกซ้อมอย่างหนัก	25	43.86	19	44.19	25	4.87	19	4.52
2.2 กลอุบาย เทคนิค แทกติก	19	33.33	18	41.86	19	3.70	18	4.29
2.3 สังเกตเกม วิเคราะห์เกมของคู่ต่อสู้	24	42.11	20	46.51	24	4.68	20	4.76
2.4 ศึกษาจาก วิดีโอ	5	8.77	5	11.63	5	0.97	5	1.19
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	54	94.74	43	100	158	30.80	125	29.76
3.1 การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1	1.75	0	0.00	1	0.19	0	0.00
3.2 การอบอุ่นร่างกาย นวด เขี่ยคลายกล้ามเนื้อ	39	68.42	29	67.44	39	7.60	29	6.90
3.3 การนอนหลับ	3	5.26	3	6.98	3	0.58	3	0.71
3.4 การหายใจเข้ายาว ๆ	46	80.70	30	69.77	46	8.97	30	7.14
3.5 การเปลี่ยนแปลงความคิด	6	10.53	7	16.28	6	1.17	7	1.67
3.6 คำพูดสร้างสรรค์เกม	17	29.82	21	48.84	17	3.31	21	5.00
3.7 คำพูดฮึกเหิม หรือตะโกน	12	21.05	16	37.21	12	2.34	16	3.81
3.8 ความมั่นใจในตัวเอง	34	59.65	19	44.19	34	6.63	19	4.52
4. กิจกรรมนันทนาการ	23	40.35	19	44.19	29	5.56	21	5.00
4.1 ฟังเพลง	18	31.58	18	41.86	18	3.51	18	4.29
4.2 ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์	8	14.04	2	4.65	8	1.56	2	0.48
4.3 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือทำกิจกรรมอื่น	3	5.26	1	2.33	3	0.58	1	0.24

ตารางที่ 6 (ต่อ)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	เพศชาย (57 คน)		เพศหญิง (43 คน)		คำตอบเพศชาย (n=513)		คำตอบเพศหญิง (n=420)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. การสนับสนุนทางสังคม	34	59.65	31	75.09	45	8.77	38	9.05
5.1 โค้ช	14	24.56	5	11.63	14	2.73	5	1.19
5.2 ครอบครัว	7	12.28	7	16.28	7	1.36	7	1.67
5.3 เพื่อน คู่รัก	24	42.11	26	60.47	24	4.68	26	6.19
6 ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	24	42.11	25	58.14	37	7.21	34	8.10
6.1 วิถีบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์	13	22.81	11	25.58	13	2.53	11	2.62
6.2 สวดมนต์ขอพร อ้อนวอนพระเจ้า การละหมาด	13	22.81	12	27.91	13	2.53	12	2.86
6.3 สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือ แรงเสริมกำลังใจ	11	19.30	11	25.58	11	2.14	11	2.62
7 การใช้สารอื่นๆ	30	52.63	20	46.51	38	7.41	21	5.00
7.1 กาแฟ	6	10.53	2	4.65	6	1.17	2	0.48
7.2 แอลกอฮอล์	6	10.53	1	2.33	6	1.17	1	0.24
7.3 บุหรี่	6	10.53	0	0.00	6	1.17	0	0.00
7.4 สารอื่นๆ เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เกลือแร่ น้ำหวาน ฯลฯ	20	35.09	18	41.86	20	3.90	18	4.29
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (N=100)			จำนวนความถี่คำตอบทั้งหมด (n=933)					

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามประเภทกีฬา ในระหว่างการฝึกซ้อม เมื่อทำการศึกษาแยกประเภทกีฬา ผู้วิจัยพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคล มีลำดับจำนวนการใช้จากมากที่สุด ไปสู่น้อยที่สุด ตั้งแต่การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 81.33) เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 72.00) และการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 58.67) ซึ่งความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา น้อยที่สุด (ร้อยละ 6.67) ส่วนนักกีฬาประเภททีมมีการเลือกใช้ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ เป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 80.00) ตามด้วยการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 72.00) และกิจกรรมนันทนาการ (ร้อยละ 56.00) ตามลำดับ สำหรับความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา พบว่า ไม่มีนักกีฬาประเภททีมเลือกใช้ (ร้อยละ 0.00) (ตาราง 7)

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ตามประเภทกีฬา
ในระหว่างการฝึกซ้อม

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	ประเภทบุคคล		ประเภททีม		คำตอบประเภท		คำตอบประเภท	
	(75 คน)		(25 คน)		บุคคล (n=384)		ทีม (n=132)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	54	72.00	10	40.00	97	25.26	27	20.45
1.1 จินตภาพ	22	29.33	6	24.00	22	5.73	6	4.55
1.2 การรวบรวมสมาธิ	26	34.67	3	12.00	26	6.77	3	2.27
1.3 พุดกระตื้นตัวเอง	8	10.67	8	32.00	8	2.08	8	6.06
1.4 พุดตึกกับตัวเอง	13	17.33	4	16.00	13	3.39	4	3.03
1.5 ตั้งเป้าหมาย	19	25.33	5	20.00	19	4.95	5	3.79
1.6 คิดในแง่บวก	9	12.00	1	4.00	9	2.34	1	0.76
2. ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก เทคนิค	28	37.33	10	40.00	33	8.59	17	12.88
2.1 การฝึกซ้อมอย่างหนัก	11	14.67	5	20.00	11	2.86	5	3.79
2.2 กลอุบาย เทคนิค แทกติก	1	1.33	2	8.00	1	0.26	2	1.52
2.3 สังเกตเกม วิเคราะห์เกมของคู่ต่อสู้	6	8.00	2	8.00	6	1.56	2	1.52
2.4 ศึกษาจาก วิดีโอ	15	20.00	8	32.00	15	3.91	8	6.06
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	61	81.33	20	80.00	96	25.00	45	34.09
3.1 การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	6	8.00	3	12.00	6	1.56	3	2.27
3.2 การอบอุ่นร่างกาย นวด								
เหยียดยืดกล้ามเนื้อ	51	68.00	16	64.00	51	13.28	16	12.12
3.3 การนอนหลับ	6	8.00	4	16.00	6	1.56	4	3.03
3.4 การหายใจเข้า ยาว ๆ	15	20.00	6	24.00	15	3.91	6	4.55
3.5 การเปลี่ยนแปลงความคิด	3	4.00	0	0.00	3	0.78	0	0.00
3.6 คำพูดสร้างสรรค์เกม	3	4.00	9	36.00	3	0.78	9	6.82
3.7 คำพูดอีกทีม หรือตะโกน	1	1.33	5	20.00	1	0.26	5	3.79
3.8 ความมั่นใจในตัวเอง	11	14.67	2	8.00	11	2.86	2	1.52
4. กิจกรรมนันทนาการ	43	57.33	14	56.00	56	14.58	17	12.88
4.1 ฟังเพลง	33	44.00	12	48.00	33	8.59	12	9.09
4.2 ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์	17	22.67	3	12.00	17	4.43	3	2.27
4.3 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือ								
ทำกิจกรรมอื่น ๆ	6	8.00	2	8.00	6	1.56	2	1.52

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	ประเภทบุคคล (75 คน)		ประเภททีม (25 คน)		คำตอบประเภท บุคคล (n=384)		คำตอบประเภท ทีม (n=132)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. การสนับสนุนทางสังคม	44	58.67	18	72.00	58	15.10	21	15.91
5.1 โค้ช	15	20.00	1	4.00	15	3.91	1	0.76
5.2 ครอบครัว	13	17.33	3	12.00	13	3.39	3	2.27
5.3 เพื่อน คู่รัก	30	40.00	17	68.00	30	7.81	17	12.88
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	5	6.67	0	0.00	5	1.30	0	0.00
6.1 วิถีบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
6.2 สวดมนต์ขอพร อ้อนวอนพระเจ้า								
การละหมาด	2	2.67	0	0.00	2	0.52	0	0.00
6.3 สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือ								
แรงเสริมกำลังใจ	3	4.00	0	0.00	3	0.78	0	0.00
7. การใช้สารอื่นๆ	29	38.67	4	16.00	39	10.16	5	3.79
7.1 กาแฟ	7	9.33	1	4.00	7	1.82	1	0.76
7.2 แอลกอฮอล์	13	17.33	2	8.00	13	3.39	2	1.52
7.3 บุหรี่	10	13.33	1	4.00	10	2.60	1	0.76
7.4 สารอื่นๆ เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง								
เกลือแร่ น้ำหวาน ฯลฯ	9	12.00	1	4.00	9	2.34	1	0.76
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (N=100)		จำนวนความถี่คำตอบทั้งหมด (n=516)						

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามประเภทกีฬา ในระหว่างการแข่งขัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีลำดับการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่เหมือนกัน คือ การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ จำนวนมากที่สุด โดยเป็นนักกีฬาประเภทบุคคล ร้อยละ 97.33 นักกีฬาประเภททีม ร้อยละ 96.00 ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาประเภทบุคคล ร้อยละ 92.00 นักกีฬาประเภททีม ร้อยละ 88.00 และยุทธวิธีการฝึก/แทคติก เทคนิค นักกีฬาประเภทบุคคล ร้อยละ 80.00 นักกีฬาประเภททีม ร้อยละ 76.00 ตามลำดับ ขณะที่กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่นักกีฬาประเภทบุคคล ใช้น้อยที่สุด ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 42.67 ส่วนกลยุทธ์ที่นักกีฬาประเภททีม ใช้น้อยที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการกับการใช้สารอื่นๆ คิดเป็นจำนวนร้อยละ 40.00 เท่ากัน (ตาราง 8)

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามประเภทของกีฬา
ในระหว่างการแข่งขัน

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	ประเภทบุคคล		ประเภททีม		ค่าตอบประเภท		ค่าตอบประเภท	
	(75 คน)		(25 คน)		บุคคล (n=710)		ทีม (n=223)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	69	92.00	22	88.00	191	26.90	61	27.35
1.1 จินตภาพ	30	40.00	7	28.00	30	4.23	7	3.14
1.2 การรวบรวมสมาธิ	48	64.00	10	40.00	48	6.76	10	4.48
1.3 พุดกระตุ้นตัวเอง	29	38.67	19	76.00	29	4.08	19	8.52
1.4 พุดคึกกับตัวเอง	35	46.67	11	44.00	35	4.93	11	4.93
1.5 ตั้งเป้าหมาย	29	38.67	10	40.00	29	4.08	10	4.48
1.6 คิดในแง่บวก	20	26.67	4	16.00	20	2.82	4	1.79
2. ยุทธวิธีการฝึก/ แทกติก เทคนิค	60	80.00	19	76.00	102	14.37	33	14.80
2.1 การฝึกซ้อมอย่างหนัก	37	49.33	7	28.00	37	5.21	7	3.14
2.2 กลอุบายเทคนิค แทกติก	28	37.33	9	36.00	28	3.94	9	4.04
2.3 สังเกตเกม วิเคราะห์เกมของคู่ต่อสู้	32	42.67	12	48.00	32	4.51	12	5.38
2.4 ศึกษาจากวิดีโอ	5	6.67	5	20.00	5	0.70	5	2.24
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	73	97.33	24	96.00	211	29.72	72	32.29
3.1 การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1	1.33	0	0.00	1	0.14	0	0.00
3.2 การอบอุ่นร่างกาย นวด เหยียดยืดกล้ามเนื้อ	53	70.67	15	60.00	53	7.46	15	6.73
3.3 การนอนหลับ	4	5.33	2	8.00	4	0.56	2	0.90
3.4 การหายใจเข้า ยาว ๆ	61	81.33	15	60.00	61	8.59	15	6.73
3.5 การเปลี่ยนแปลงความคิด	9	12.00	4	16.00	9	1.27	4	1.79
3.6 คำพูดสร้างสรรค์เกม	23	30.67	15	60.00	23	3.24	15	6.73
3.7 คำพูดฮึกเหิม หรือตะโกน	17	22.67	11	44.00	17	2.39	11	4.93
3.8 ความมั่นใจในตัวเอง	43	57.33	10	40.00	43	6.06	10	4.48

ตารางที่ 8 (ต่อ)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	ประเภทบุคคล		ประเภททีม		คำตอบประเภทบุคคล (n=710)		คำตอบประเภททีม (n=223)	
	(75 คน)		(25 คน)					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. กิจกรรมนันทนาการ	32	42.67	10	40.00	40	5.63	10	4.48
4.1 ฟังเพลง	27	36.00	9	36.00	27	3.80	9	4.04
4.2 ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์	9	12.00	1	4.00	9	1.27	1	0.45
4.3 ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ	4	5.33	0	0.00	4	0.56	0	0.00
5. การสนับสนุนทางสังคม	48	64.00	17	68.00	63	8.87	20	8.97
5.1 โค้ช	17	22.67	2	8.00	17	2.39	2	0.90
5.2 ครอบครัว	13	17.33	1	4.00	13	1.83	1	0.45
5.3 เพื่อน คู่รัก	33	44.00	17	68.00	33	4.65	17	7.62
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	37	49.33	12	48.00	54	7.61	17	7.62
6.1 วิถีแบบานถึงศักดิ์สิทธิ์	18	24.00	6	24.00	18	2.54	6	2.69
6.2 ศาสนนัตขอพร อ้อนวอนพระเจ้า การละหมาด	20	26.67	5	20.00	20	2.82	5	2.24
6.3 สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือ แรงเสริมกำลังใจ	16	21.33	6	24.00	16	2.25	6	2.69
7. การใช้สารอื่น ๆ	40	53.33	10	40.00	49	6.90	10	4.48
7.1 กานฟ	7	9.33	1	4.00	7	0.99	1	0.54
7.2 แอลกอฮอล์	5	6.67	2	8.00	5	0.70	2	0.90
7.3 บุหรี่	6	8.00	0	0.00	6	0.85	0	0.00
7.4 สารอื่นๆ เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เกลือแร่ น้ำหวาน ฯลฯ	31	41.33	7	28.00	31	4.37	7	3.14
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (N=100)					จำนวนความถี่คำตอบทั้งหมด (n=933)			

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้อย่างน้อยที่สุด ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาทีมชาติไทย ตามเพศ และประเภทกีฬา

การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้อย่างน้อยที่สุด ตามเพศ ในระหว่างการฝึกซ้อม สำหรับกลยุทธ์ที่ใช้นักกีฬาใช้มากที่สุด ในการจัดการความเครียดของตนเอง เมื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่า กลยุทธ์ที่นักกีฬาชายใช้อย่างน้อยที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 33.33 ตามด้วยการสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 19.30 และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 17.50 ขณะที่นักกีฬาหญิงเลือกใช้กลยุทธ์การสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 30.23 ด้านกิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 20.13 และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 18.90 เป็นสามอันดับแรกในการจัดการความเครียด ผลการเปรียบเทียบ พบว่า นักกีฬาเพศชายกับนักกีฬาเพศหญิง ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (ตาราง 9)

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้อย่างน้อยที่สุด ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ในระหว่างการฝึกซ้อม

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	เพศชาย		เพศหญิง		df	χ^2	Sig.	Monte Carlo Sig.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	10	17.54	8	18.90	5	6.392	.270	.274
2. ยุทธวิธีการฝึก / แทกติก เทคนิค	3	5.26	6	13.95				
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	9	15.79	6	13.95				
4. กิจกรรมนันทนาการ	19	33.33	9	20.13				
5. การสนับสนุนทางสังคม	11	19.30	13	30.23				
7. การใช้สารอื่น ๆ	5	8.57	1	2.22				
รวม	57	100	43	100				

หมายเหตุ ในระหว่างการฝึกซ้อมนักกีฬาเพศชายและหญิงไม่ได้ใช้ กลยุทธ์ที่ 6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา

การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศที่ใช้อย่างน้อยที่สุด ในระหว่างการแข่งขัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงเลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด สามอันดับแรกคล้ายคลึงกันเพียงแต่ลำดับที่เลือกใช้แตกต่างกันไป กล่าวคืออันดับแรกที่นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง เลือกใช้กลยุทธ์ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

เหมือนกัน นักกีฬาชาย ร้อยละ 28.07 นักกีฬาหญิง ร้อยละ 39.35 ส่วนอันดับที่ 2 นักกีฬาชาย ใช้การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ ร้อยละ 24.56 ขณะที่นักกีฬาหญิงเลือกใช้การสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 30.20 ส่วนอันดับที่ 3 นักกีฬาชายเลือกใช้การสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 22.81 ขณะที่นักกีฬาหญิงเลือกใช้การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ ร้อยละ 11.63 ผลการเปรียบเทียบ พบว่า นักกีฬาเพศชายกับนักกีฬาเพศหญิง ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างแข่งขัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (ตาราง 10)

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ในระหว่างการแข่งขัน

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	เพศชาย		เพศหญิง		df	χ^2	Sig.	Monte Carlo Sig.	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	16	28.07	17	39.35	6	7.820	.252	.247	
2. ยุทธวิธีการฝึก / แท้ดัก เทคนิค	3	5.26	3	6.98					
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	14	24.56	5	11.63					
4. กิจกรรมนันทนาการ	8	14.04	4	9.30					
5. การสนับสนุนทางสังคม	13	22.81	13	30.20					
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	0	0	1	2.33					
7. การใช้สารอื่น ๆ	3	5.26	0	0					
รวม	57	100	43	100					

การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ตามประเภทของนักกีฬา

ที่ใช้บ่อยที่สุด ในระหว่างการฝึกซ้อม จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมเลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด เหมือนกันทั้งสามอันดับ ได้แก่ อันดับที่ 1 ด้านกิจกรรมนันทนาการ นักกีฬาประเภทบุคคล ร้อยละ 26.67 นักกีฬาประเภททีม ร้อยละ 32.00 อันดับที่ 2 ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม นักกีฬาประเภทบุคคล ร้อยละ 22.67 นักกีฬาประเภททีม ร้อยละ 28.00 และอันดับที่ 3 คือ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาประเภทบุคคล ร้อยละ 17.33 และนักกีฬาประเภททีม ร้อยละ 20.00 ผลการเปรียบเทียบ พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลกับนักกีฬาประเภททีม ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังแสดงในตาราง 11

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้อย่ที่สุด ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ในระหว่างการฝึกซ้อม

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	ประเภทบุคคล		ประเภททีม		df	χ^2	Sig.	Monte Carlo Sig.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	13	17.33	5	20.00	5	3.435	.633	.648
2. ยุทธวิธีการฝึก / แทคติก เทคนิค	8	10.67	1	4.00				
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	11	14.67	4	16.00				
4. กิจกรรมนันทนาการ	20	26.67	8	32.00				
5. การสนับสนุนทางสังคม	17	22.67	7	28.00				
7. การใช้สารอื่น ๆ	6	8.00	0	0				
รวม	75	100	25	100				

หมายเหตุ ในระหว่างการฝึกซ้อมนักกีฬาประเภทบุคคลและทีมไม่ได้ใช้กลยุทธ์ที่ 6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา

การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้อย่ที่สุด ตามประเภทของนักกีฬา ในระหว่างการแข่งขัน จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคล ใช้กลยุทธ์เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 34.67) ตามด้วยการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 24.00) และการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 18.67) ขณะที่นักกีฬาประเภททีม เลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ด้านการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 32.00) ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 28.00) และด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลกับนักกีฬาประเภททีม ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการแข่งขัน ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) กล่าวคือ นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม มีการใช้กลยุทธ์เพื่อจัดการความเครียดเหมือนกัน (ตาราง 12)

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้อย่างน้อยที่สุด ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ในระหว่างการแข่งขัน

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด	ประเภทบุคคล		ประเภททีม		df	χ^2	Sig.	Monte Carlo
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				Sig.
1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	26	34.67	7	28.00	6	2.732	.842	.868
2. ยุทธวิธีการฝึก / แทกติก เทคนิค	5	6.67	1	4.00				
3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ	14	18.67	5	20.00				
4. กิจกรรมนันทนาการ	8	10.67	4	16.00				
5. การสนับสนุนทางสังคม	18	24.00	8	32.00				
6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา	1	1.33	0	0				
7. การใช้สารอื่น ๆ	3	4.00	0	0				
รวม	75	100	25	100				